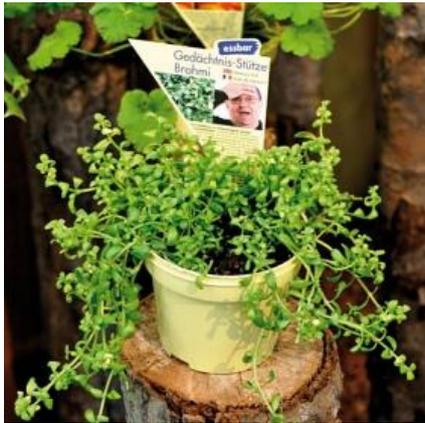




Brahmi (*Bacopa monnieri*)



Brahmi (*Bacopa monnieri*) gehört zur Familie der Wegerichgewächse (Plantaginaceae) und ist dadurch mit bekannten Heilkräutern wie dem Spitzwegerich oder Breitwegerich verwandt. In der näheren Verwandtschaft gehört der Brahmi zur Gattung der Fettblätter (*Bacopa*), die in ihrer Gesamtheit etwa 70 Arten umfasst, die meistens alle in tropischen oder subtropischen Gebieten der Erde anzutreffen sind.

Der Brahmi kommt ursprünglich aus Süd- und Südostasien (u.a. Indien, Nepal, südliches China, Vietnam). Die Pflanze ist dort vorrangig in den sumpfigen Gebieten anzutreffen. Sie kommt sowohl im Flachland als auch in Höhen bis zu 1400 Metern vor. Brahmi wird auf Grund des gesteigerten Interesses in mittlerweile immer mehr Ländern kultiviert.

Brahmi - auch kleines Fettblatt oder Wasserysop bezeichnet - ist eine in West- und Mitteleuropa noch relativ unbekannte und unscheinbare Pflanze, der jedoch eine große Heilwirkung zugeschrieben wird. Das häufig in der ayurvedischen Medizin verwendete Heilkraut soll vor allem leistungssteigernd auf das Denkvermögen wirken und das Kurz- und Langzeitgedächtnis fördern.

Brahmi ist eine kriechende, mehrjährige Pflanze. Sie ist nicht winterhart. Die Pflanze bleibt im Laufe ihres Lebenszyklus recht klein und erreicht Wuchshöhen von maximal 15 cm. Die dunkelgrünen Blätter des Brahmis sind dicklich bis fleischig (daher auch kleines Fettblatt) und rund. Die Blätter liegen direkt am Stängel an und sind gegenständig angeordnet. Die Größe der Blätter variiert zwischen 0,5 bis etwa 2 cm.



Die weißen bis zartblauen Blüten stehen jeweils einzeln über den Blättern und verströmen einen angenehmen Geruch. Die Blüte besteht aus fünf Kronblättern. Die Blüten erscheinen meist zwischen dem späten Frühjahr und bleiben bis zum späten Sommer. Im Ursprungsgebiet blüht der Brahmi ausdauernd, meist vom Frühjahr bis zum Herbst. Aus den Blüten entwickeln sich zur Zeit der Fruchtreife elliptische, kleine, etwa 5-6 mm lange Kapsel Früchte.

Ein Film auf Youtube zu Brahmi: <https://www.youtube.com/watch?v=D1bnnEJ2FRo>

Heil- und Wirkstoffe:

Brahmi gilt als wissenschaftlich gut erforschte Pflanze. Die Pflanze hat ein recht großes Wirkungsspektrum. Sie wirkt hormonstimulierend, antioxidativ (*Fähigkeit Sauerstoffradikale abzufangen*), neuroprotektiv (*schützt die Nervenzellen und das Nervengewebe*), antipyretisch (*fiebersenkend*), beruhigend, entzündungshemmend, angstlösend und leistungssteigernd. Wissenschaftliche Studien [1] konnten nachweisen, dass Brahmi einen signifikanten Einfluss auf das Lernvermögen ausübt. Verantwortlich sind hierfür vermutlich die enthaltenden Saponine, allem voran Basocin a und Basocin B. Die Ergebnisse zeigten positive Veränderung in der Lernbereitschaft sowie in der Beschleunigung der Informationsverarbeitung sowie in der Verminderung von Ängsten. Um diese Ergebnisse zu erreichen wurde 12 Wochen lang genau 300 mg Bacopa-Extrakt eingenommen.

Anwendung

Der Brahmi ist eine in der ayurvedischen Medizin seit langem genutzte Pflanze. Sie wird dort traditionell gegen eine Reihe von Beschwerden wie Angst, Vergesslichkeit und kognitive Störungen und vor allem zur Intelligenzsteigerung sowie zur allgemeinen Verbesserung der Gedächtnisleistung von Kurzzeit- und Langzeitgedächtnis verwendet.

Brahmi wird aufgrund seiner Eigenschaften auch als Anti-Aging-Kraut verwendet, was durch die Förderung der kognitiven Fähigkeiten trotz des Alterungsprozesses zu erklären ist. In einer randomisierten Studie mit Menschen, die im Durchschnitt 73,5 Jahre alt waren, konnte dies auch wissenschaftlich belegt werden [2].

Weitere Anwendungsgebiete des Brahmikraut sind Hautentzündungen, Bluthochdruck, Schlafprobleme und Wassereinlagerungen.

Zur Steigerung der geistigen Leistungsfähigkeit werden getrocknete Blätter oder Pulver angeboten. Diese Extrakte sollten als Kur zwischen 6 und 8 Wochen eingenommen werden, wobei die tägliche Menge von 300 mg nicht überschritten werden sollte. Der Geschmack des Brahmi-Pulvers wird als sehr bitter empfunden, weshalb die Einnahme als Tee oder mit Wasser verdünnt empfohlen wird.

Für die Zubereitung eines **Brahmi-Tees** werden etwa 1 Teelöffel Brahmiblätter (gehäuft) mit heißem Wasser übergossen



und für etwa 10 Minuten ziehen gelassen. Empfohlen werden zwei bis drei Tassen täglich. Mehr als drei Tassen sollten bei langfristigem Konsum nicht getrunken werden.

Zu beachten: Brahmi enthält einige Alkaloide, die chemisch eine Ähnlichkeit mit Strychnin haben und in hohen Dosen toxisch sind. Eine Überdosierung über einen langen Zeitraum sollte daher vermieden werden. Bei gleichzeitigem Konsum von Kaffee, können mitunter Überreaktionen und eine gesteigerte Schreckhaftigkeit auftreten.

Kaufhinweis: Der fertige Tee, den man im Internet oftmals als Brahmi Tee findet, besteht in den meisten Fällen nicht aus *Bacopa monnieri*, sondern aus *Centella asiatica*. Achtet also unbedingt auf die Bestandteile von fertigen Teemischungen. Aber keine Panik! Gute Ayurveda Shops verkaufen auch fertige Tees mit **Bacopa monnieri** als Bestandteil.

Der Saft des Brahmis wird häufig zusammen mit anderen Pflanzen wie indischem Kalmus und kleinem Galgant in einer medizinischen Butter verarbeitet, die in Indien als **Pirami Ney** bezeichnet wird. Diese Butter soll gegen nervöse Unruhezustände, gegen Krampfleiden, gegen Delirium und Gedächtnisschwäche helfen.

In einigen Abhandlungen wird erwähnt, dass Brahmi ein mögliches Antikonvulsivum (*Mittel zur Behandlung von epileptischen Anfällen*) darstellen könnte [3]. Zudem wirkt Brahmi bei einigen Pilzen als Antifungizid, z.B: *Alternaria alternata* und *Fusarium fusiformis* (beides Schimmelpilze) eingesetzt.

Hinweis: Dieser Infobrief von Pflanzenfreunden ist nicht als alleinige Grundlage für gesundheitsbezogene Entscheidungen vorgesehen. Bei gesundheitlichen Beschwerden nehmen Sie Heilpflanzenanwendungen nicht ohne Absprache mit einem Arzt oder Apotheker vor. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt.

Aktuelles

Vorträge/Veranstaltungen:

- **Donnerstag 18. Februar 2016** 19⁰⁰ Uhr
Kräuterstammtisch: Die Heilkräuter Ginkgo, Brahmi und Gotu-Kola in den Räumen der Camphill-Ausbildungen, 88699 Frickingen, Lippertsreuterstr. 14a
- **Dienstag 19. April 2016** 15.00 Uhr – 17.00 Uhr Vortrag mit **Anton Styger**
Wie beschütze und befreie ich mein Kind
- **Dienstag 19. April 2016** 18.30 Uhr – 20.00 Uhr Vortrag mit **Anton Styger**
Heilungsgespräch: Befreiung von krankmachenden Mustern
- **Dienstag 20. April 2016** 10.00 Uhr – 17.30 Uhr Seminar mit **Anton Styger**
Liebe und Partnerschaft: Frau und Mann sein in der Beziehung

Literaturhinweis:

<http://www.kraeuter-buch.de/kraeuter/Brahmi.html>

[1] Stough, C. et al. (2001): The chronic effects of an extract of *Bacopa monnieri* (Brahmi) on cognitive function in healthy human subjects. In: *Psychopharmacology*, Vol. 156, DOI:10.1007/s002130100815

[2] Calabrese, C. et al. (2008): Effects of a standardized *Bacopa monnieri* extract on cognitive performance, anxiety, and depression in the elderly: a randomized, double-blind, placebo-controlled trial. In: *J Altern Complement Med*, Vol. 14, S. 707-713. DOI: 10.1089/acm.2008.0018

[3] Shikha, S., Nidhi, M., Upama, M. (2009): *Bacopa monnieri* - a Future Perspective. In: *International Journal of Pharmaceutical Sciences and Drug Research*, Vol. 1, Nr. 1, S. 154-157

[4] Bammidi (2011): A review on Pharmacological Studies of *Bacopa monnieri*. In: *Journal of Chemical, Biological and Physical Sciences*, Vol. 1, Nr. 2, E- ISSN: 2249 –1929

<http://www.katzenminze24.de/brahmi-bacopa-monnieri/>

<http://www.feenkraut.de/herbs/Brahmi.html>

http://www.paradisi.de/Freizeit_und_Erhholung/Garten_und_Balkon/Pflanzen/Artikel/21572.php

<http://www.kraeuter-und-duftpflanzen.de/Nach-Verwendung/Kraeuter-fuer-Green-Smoothies/Brahmi-Pflanze>

http://shop.mein-schoener-garten.de/pflanzen/brahmi-gedaechtnispflanze-pack-1-pflanze-sonstige-kraeuter-tees_pid_1374_13710.html